

Actúe ahora

Cuando sospeche que su hijo pueda estar consumiendo alcohol y/o drogas, es importante que usted actúe.

Prepárese

Trabaje con lo que pasó en lugar de por qué pasó. No culpe a alguien más, a usted mismo o a su hijo. No se muestre alarmado o sentencioso porque hay muchas formas innovadoras de esconder el consumo. No se asuste ni dude en investigar las pertenencias de su hijo/a, tales como celulares, computadoras, etc.

Confronte el asunto

No permita que la ira o el temor dominen su efectividad al manejar a su hijo. Cálmese o salga a caminar antes de iniciar la conversación.

Converse

Esconder la cabeza en la tierra es contraproducente. Acepte que su hijo/a puede estar consumiendo para que pueda empezar la conversación.

Establezca normas

Tome una posición. Diga "NO" clara y firmemente. Lleve a cabo las consecuencias.

Pida ayuda

Hay muchos recursos confidenciales que están disponibles para los padres de familias ¡si los solicita! Pida ayuda a su profesional de la salud en la escuela o busque asistencia de un consejero de salud mental o de abuso de sustancias.

Las siguientes organizaciones ofrecen información y recursos que pueden ayudarle a usted y su familia.



1-877-8-HOPENY

Find Help for **1-877-846-7369**
Alcoholism, Drug Abuse, Problem Gambling

Oficina del Estado de Nueva York de Servicios contra el alcoholismo y abuso de sustancias www.oasas.ny.gov
518-473-3460

La Sociedad en Drugfree.org www.drugfree.org
855-378-4373

Al-Anon y Alateen www.al-anon.alateen.org
757-563-1600

Centro de SAMHSA para el tratamiento por abuso de sustancias www.samhsa.gov
240-276-1660

Servicios de salud mental y abuso de sustancias 877-SAMHSA-7

Instituto Nacional contra el Abuso de Drogas www.drugabuse.gov
800-662-HELP

Consejo Nacional contra la Dependencia del Alcohol y las Drogas www.ncadd.org
800-NCACALL

Producido por el Departamento de Salud del Estado de Nueva York y la Oficina del NYS de Servicios contra el alcoholismo y el abuso de sustancias

¿Cómo averiguarlo?
Pienso que mi hijo/a está usando alcohol o drogas



SAFE MED NY
Secure • Monitor • Dispose

Señales y síntomas

Cualquiera de los siguientes comportamientos puede ser un síntoma de adolescencia normal. Sin embargo, recuerde que el cambio es la clave. Es importante notar cualquier cambio significativo en la apariencia física, personalidad, actitud o comportamiento de su hijo.

Señales físicas

- Pérdida o aumento en el apetito; pérdida o ganancia de peso sin explicación
- Incapacidad para dormir o haraganería inusual
- Olor a sustancias en el aliento o la ropa
- Náusea, vómitos, sudoración, temblor de manos, pies o cabeza
- Ojos rojos o llorosos; pupilas más grandes o más pequeñas de lo usual; mirada perdida, lengua torpe, palabras mal articuladas

Señales del comportamiento

- Cambio en actitud/personalidad
- Cambio en amigos; nuevos lugares donde se mantiene
- Cambio en actividades, pasatiempos o deportes
- Disminución en calificaciones o rendimiento en el trabajo
- Aislamiento y comportamiento reservado
- Cambios en ánimo, irritabilidad, nerviosismo, atolondramiento

Hechos

No hay mayor influencia en las decisiones de una persona joven sobre el consumo de alcohol o drogas que sus propios padres o tutores. Para mantener con éxito a los chicos libres de drogas, los padres deben proporcionar apoyo activo y un ejemplo positivo.

Los padres son clave en la prevención de consumo de bebidas y drogas en los menores de edad. Sea un padre, no un amigo. Establezca límites que muestren una posición clara contra el consumo de alcohol y otras drogas.

La investigación actual sobre el cerebro muestra que el cerebro no se desarrolla completamente sino hasta mediados de los veinte años. Agregar químicos a un cerebro en desarrollo es un asunto muy arriesgado y es algo que puede causar problemas en la salud y colocar a los hijos en alto riesgo de adicción, incluso la muerte.

Drogas ampliamente consumidas

Analgésicos recetados

Marihuana

Alcohol

Tabaco

¿Por qué los jóvenes consumen alcohol o drogas?

Aceptación

Para encajar con los amigos, para ser populares o para estar donde la acción está.

Curiosidad

Los jóvenes escuchan acerca de “elevarse” y quieren averiguarlo por sí mismos.

Fácil acceso

Si las pastillas, el alcohol u otras drogas son fáciles de obtener, es más probable que experimenten.

Modelos

Cuando los padres o los hermanos mayores consumen alcohol, drogas y/o tabaco, los jóvenes están más propensos a intentarlo.

Automedicación

Para lidiar con presiones o problemas o como un antídoto para lidiar con las preocupaciones.

Buscar independencia

Algunos estudiantes creen que es una forma de autoexpresarse y una forma de probar su individualidad.

